

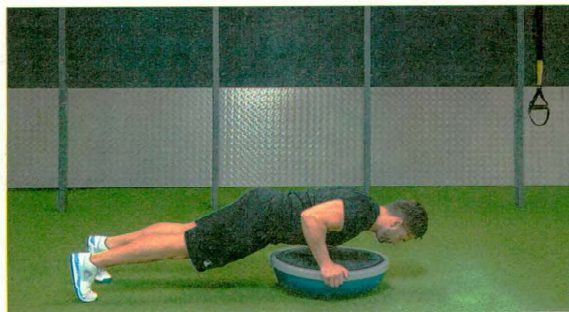
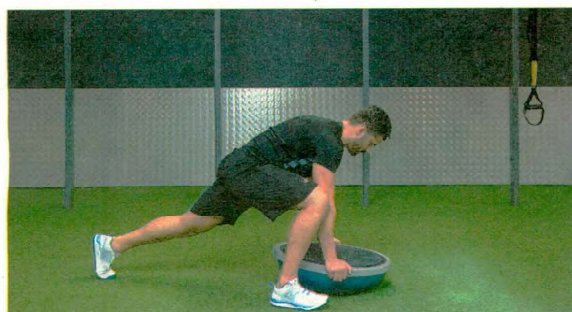
**B** Zoom // Ginástica

BOSU para tonificar

BOSU ou “*BOth Sides Utilized*” refere-se a um tipo de equipamento que pode ser utilizado de duas formas: com a base assente no chão ou virada para cima. O bosu tem como objetivo melhorar a condição física em exercícios cardiovasculares, de força e de flexibilidade.

BOSU É UM DOS EQUIPAMENTOS MAIS INOVADORES E COMPLETOS DOS ÚLTIMOS ANOS.

Foi criado para proporcionar um constante desafio. Tal como o seu nome indica, “both sides up” ou “both sides utilized”, pode ser utilizado dos dois lados. Pode ser usado tanto na parte plana como na parte oval, e para qualquer dos lados é preciso ter equilíbrio e força durante todo o exercício. Esta sinergia é o que o torna tão famoso e tão utilizado para melhoria da postura, fortalecimento do core e melhoria da coordenação. Esta é a sua melhor chave para o sucesso, permitindo-lhe aumentar a tonificação do nosso corpo.





25-07-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 33

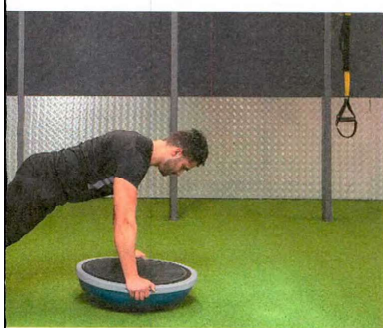
Cores: Cor

Área: 13,01 x 31,05 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte:** João LouroJoão Louro – Personal trainer @ Fitness Hut Oeiras,
Vivagym Group**Fotos de:**Liete Couto Quintal
– LCQ Photography**Mais informações em:**<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>**1) BURPEE BOSU**

De pé, com a mão a agarrar o bosu com a parte lisa voltada para nós e pés à largura dos ombros, fletimos os joelhos até conseguirmos apoiar o bosu no chão. Saltamos para trás até estarmos na posição de prancha, com os pulsos e a cintura alinhados com o ombros, como se fosse um "L" perfeito. Saltamos novamente até aproximarmos os pés do bosu e levantamo-nos devagar.

**2) LUNGE**

Colocamos o bosu com a parte mais lisa no chão. Apoiamos apenas um pé em cima da parte mais redonda, enquanto o outro dá um passo para trás, ficando apenas apoiado na parte da frente. Aproximamos o joelho da perna de trás em direção ao chão sem este tocar no mesmo. Temos de nos certificar que, na perna da frente, o joelho não passa mais que a ponta do pé.

**3) AGACHAMENTO**

Com o parte mais lisa do bosu no chão, colocamo-nos a uma distância de um passo para trás. Fletimos os membros inferiores e colocamos os braços para trás, ganhando balanço. De seguida saltamos para cima do bosu e amortecemos a queda com a flexão das coxas. Ao saltar para o bosu afastamos os pés à mesma distância e procuramos o maior equilíbrio possível.

**4) "V" ISOMÉTRICO**

Com a parte mais lisa do bosu no chão, sentamo-nos em cima. Procuramos uma posição de equilíbrio, formando um "V" entre corpo e pernas. Aguentamos a posição durante o tempo que conseguirmos. Se ainda não conseguirmos aguentar muito tempo, podemos apoiar as mãos no bosu para ser mais fácil o equilíbrio.